



## EMENTA

Nº 4

Data 18 a 24 de maio

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Peru no forno com massa e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Peru no forno com massa e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bife de peru grelhado com massa e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com massa e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Clementina	
3ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	
	PRATO	Pescada de coentrada com batata e brócolos cozidos	
	DIABÉTICOS	Pescada de coentrada com batata e brócolos cozidos	
	SEM GORDURA	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Grelhos	
	PRATO	Grelhada mista com arroz de cenoura e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Grelhada mista com arroz de cenoura e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Grelhada mista com arroz de cenoura e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Grelhada mista com arroz de cenoura e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Pera	
5ª FEIRA	SOPA	Abóbora e feijão-branco	
	PRATO	Empadão de atum com espinafres salteados	
	DIABÉTICOS	Empadão de atum com espinafres salteados	
	SEM GORDURA	Perca cozida com batata e espinafres cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perca cozida com batata e espinafres cozidos	
	SOBREMESA	Maçã	
6ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Frango guisado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Frango guisado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Laranja	
SÁBADO	SOPA	Alho-francês	
	PRATO	Arroz de pota com salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Arroz de pota com salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Banana	
DOMINGO	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Esparguete à bolonhesa com salada mista (alface e cenoura)	
	DIABÉTICOS	Esparguete à bolonhesa com salada mista (alface e cenoura)	
	SEM GORDURA	Bife de novilho grelhado com esparguete e salada mista (alface e cenoura)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com esparguete e salada mista (alface e cenoura)	
	SOBREMESA	Maçã	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES





**CENTRO COMUNITÁRIO DA QUINTA DO CONDE**  
*de pessoas para pessoas desde 1987*

IMP		AR	2019	P. 1/2
-----	--	----	------	--------

[www.ccqc.pt](http://www.ccqc.pt)

**Edifício Sede**  
Rua José Relvas Lt.640  
2975-325 Quinta do Conde  
Telefone: 212 137 730  
Email: geral@ccqc.pt

**Centro Infantil**  
Rua Rio Liz P<sup>o</sup>-G  
2975-144 Quinta do Conde  
Telefone: 212 110 080  
Email: infantil@ccqc.pt